GEMÜSE UND MEER

Inhaltsverzeichnis:

Seite		
2.	Gemüse Carpaccio	2,0 P
3.	Zucchini mit Polenta Füllung	3,5 P
4.	Gemüse Puffer mit Kräuter Dip	5,0 P
5.	Linsen Salat mit Apfelstücken	3,5 P
6.	Cremige Karottensuppe mit Ingwer	2,0 P
7.	Rucola Mandarinen Salat mit Walnuss	3,0 P

	Tofu Geschnetzeltes mit Spargel	**5,5 P**
13.	**Gemüse Reis Salat**	**2,5 P**
14.	**Auberginen Gemüse**	**4,0 P**
15.	**Spagetti mit Soja Bolognese**	**6,0 P**
16.	**Gemüsepfanne Exquisit**	**3,5 P**
17.	**Kürbis-Süßkartoffeln-Auflauf**	**7,5 P**
18.	**Spinat Champignon Lasagne**	**7,5 P**
19.	**Pellkartoffeln mit Heringsstipp**	**3,5 P**
20.	**Fruchtiges Garnelen-Curry**	**4,0 P**
21.	**Scholle mit Kräuterkruste**	**4,5 P**
22.	**Currymuscheln mit Farfalle**	**6,5 P**
23.	**Grüne Spagetti mit Lachs**	**7,0 P**
24.	**Garnelen Salat mit Karambole**	**2,5 P**
25.	**Roter Kabeljau mit Tomatenreis**	**5,0 P**
26.	**Zander in Zitronenquarkschaum**	**6,0 P**
27.	**Seelachs mit Grünem Pfeffer**	**4,5 P**
28.	**Tagliatelle mit Scampi Käse Sauce**	**5,5 P**
29.	**Schlemmerfilet a la Bordelaise**	**5,0 P**
30.	**Seezungen Kräuterrouladen**	**4,0 P**
31.	**Garnelenspieße mit Senf Dip**	**2,5 P**
32.	**Gemüse Forelle**	**6,0 P**

Gemüse Carpaccio

Für 4 Personen
1 Portion = 2 Points

4 Karotten
2 Kohlrabi
1 Rettich
150g Champignons
2 gelbe Paprika
4 El Balsamicoessig, weiß
3 Tl Olivenöl
100 ml Orangensaft, ohne Zucker
2 Tl Senf
3 Tl Honig
Salz, Pfeffer
7 Tl Sonnenblumenkerne
1 El Schnittlauchringe

1. Karotten, Kohlrabi und Rettich in dünne Scheiben hobeln. Champignons in Scheiben schneiden und Paprika in Streifen schneiden. Gemüse auf Teller anrichten.

2. Balsamicoessig, Olivenöl und Orangensaft verrühren, mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Carpaccio träufeln.

3. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.

4. Schnittlauchringe mit Sonnenblumenkerne über das Carpaccio streuen und servieren.

Zucchini mit Polenta Füllung

Für 4 Personen
1 Portion = 3,5 Points

2 Zucchini
1 Karotte
1 Stange Bleichsellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Tl Pflanzenöl
60 g Polenta(Maisgrieß)
10g getr. Steinpilze(oder Champignons)
1/2 TL Thymian gehackt
350ml Gemüsebrühe(2Tl Instant)
1/2 TL Rosmarinnadeln
Salz
Pfeffer
150g Mozzarella

1. Zucchini halbieren, entkernen und aushöhlen.

2. Zucchinifruchtfleisch, Karotte und Sellerie würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken.

3. Gemüse in einer beschichteten Pfanne mit Öl ca. 5 Min. andünsten. Polenta zugeben und mitdünsten.

4. Steinpilze einweichen, abgießen, Einweichwasser auffangen, Steinpilze klein schneiden, mit der Hälfte der Gemüsebrühe und dem Einweichwasser zugeben, aufkochen und Polenta ca. 15 Min. quellen lassen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Gemüsemischung in die Zucchinihälften füllen.

6. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf Zucchinihälften verteilen.

7. Die restliche Gemüsebrühe in eine Auflaufform geben, die gefüllten Zucchini hineinsetzen und bei 200° im Backofen ca. 20 Min. überbacken.

Gemüse Puffer mit Kräuterdip

Für 5 Personen
1 Portion = 5 Points

1 Zwiebel
4 Karotten
1 kleine Zucchini
1/2 Sellerieknolle
4 mittelgroße Kartoffeln
6 El Mehl
3 Eier
1 Tl gehackte Nüsse
Salz, Cayennepfeffer
Knoblauchpulver
450g Magerquark
1 El Zitronensaft
1 Tl Thymian, gehackt
1 Tl Oregano, gehackt
1 Tl Basilikum, gehackt
Pfeffer

1. Zwiebel würfeln. Karotten, Zucchini, Sellerie und Kartoffeln raspeln.

2. Mehl mit 1 EL Wasser in Eiern verrühren. Zwiebelwürfel, geraspelte Karotten, Zucchini, Sellerie, Kartoffeln und Nüsse unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Knoblauch abschmecken.

3. Aus der Masse kleine Puffer formen und diese in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten auf Bratfolie knusprig braun braten.

4. Quark mit Zitronensaft verrühren, Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräuterdip zu den Gemüse Puffern servieren.

Linsen-Salat mit Apfelstücken

Für 4 Personen
1 Portion = 3,5 Points

240 g rote Linsen, trocken
Salz
Pfeffer
3 Äpfel
300g Rucola
2 Tl Erdnussöl(oder Pflanzenöl)
6 El Weißweinessig
100 ml Gemüsebrühe(1 Tl Instant)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Rote Linsen in kochendem Salzwasser 5 Min. garen und 5 Min. quellen lassen, abschütten und abkühlen lassen.

2. Äpfel in Stücke schneiden, mit Rucola und Linsen mischen und auf Tellern anrichten.

3. Erdnussöl, Weißweinessig und Gemüsebrühe verrühren, mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat träufeln, kurz ziehen lassen und servieren.

Cremige Karottensuppe mit Ingwer

Für 4 Personen
1 Portion = 2 Points

100 g Weichweizen
800 g Karotten
2 TL Ingwer gerieben
1 Liter Gemüsebrühe (4 1/2 TL Instant)
2 EL Schmand
2 EL gehackte Petersilie
2 TL Sesam

1. Weichweizen nach Packungsanweisung garen.

2. Karotten würfeln, in einem beschichteten Topf andünsten, Brühe angießen und ca. 20 Minuten garen. 1/3 der Karotten herausnehmen und den Rest pürieren.

3. Ingwer, Schmand, Petersilie, Weichweizen und Karottenwürfel zugeben und auf Tellern anrichten.

4. Sesam fettfrei in einer beschichten Pfanne anrösten, über die angerichtete Suppe streuen und servieren.

Rucola Mandarinen Salat mit Walnuss

Für 4 Personen
1 Portion = 3 Points

800 g Rucola
10 Mandarinen
4 TL Walnussöl (oder Pflanzenöl)
2 EL Weißweinessig
einige Tropfen Süßstoff
Salz
40 g Walnüsse

1. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen.

2. 8 Mandarinen filetieren. Rucola mit Mandarinenfilets mischen auf Teller anrichten.

3. Restliche Mandarinen auspressen.

4. Mandarinensaft, Walnussöl, Weißweinessig, Süßstoff und Salz zu einem Dressing verrühren und den Salat damit beträufeln.

5. Walnüsse hacken und Salat damit bestreut servieren.

Buntes Gemüse mit Farfalle

Für 4 Personen
1 Portion = 4 Points

240 g Farfalle trocken
Salz
200 g grüner Spargel
2 Knoblauchzehen
1 Peperoni
1 Frühlingszwiebel
2 rote Paprikaschoten
200 g Zuckererbsenschoten
1 TL Pflanzenöl
100 g Mais
1 EL Petersilie
1 EL Koriander
2 EL Orangensaft
2 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.

2. Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken, Peperoni entkernen und mit Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprika in Rauten schneiden.

3. Spargelstücke, Zuckererbsenschoten, Paprikarauten, Peperoni, Frühlingszwiebelringe und Knoblauch in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten.

4. Mais, gegarte Farfalle, Petersilie, Koriander, Orangen- und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und servieren.

Kresse Kartoffelpüree mit Gemüse

Für 4 Personen
1 Portion = 3 Points

1 kg Kartoffeln
Salz
Pfeffer
6 große Karotten
1 Broccoli
1/2 Sellerieknolle
1/2 l Gemüsebrühe (3 TL Instant)
2 EL Schmand
geriebener Muskatnuss
1/4 l fettarmer Milch
60 g Kresse

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Karotten in Scheiben schneiden. Broccoli in Röschen teilen und Sellerie in Würfel schneiden.

3. Karottenscheiben in Gemüsebrühe ca. 5 Minuten garen. Broccoliröschen und Selleriewürfel dazugeben und ca. 15 Minuten mitgaren.

4. Für die helle Sauce Gemüse herausnehmen, Gemüsebrühe auf die Hälfte einkochen lassen, Schmand einrühren und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Milch erwärmen.

5. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einer Gabel zerdrücken und Milch unterrühren.

6. Kresse fein hacken und unterheben. Kresse-Kartoffelpüree mit Salz und Muskat abschmecken, mit Gemüse und heller Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Mangold Päckchen mit Tofu

Für 4 Personen
1 Portion = 5,5 Points

800 g Mangold
3 Tomaten
150 g Mozzarella
600 g Tofuscheiben
4 EL Würzsenfsauce
2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
200 g Fladenbrot

1. 12 Mangoldblätter abnehmen und blanchieren.

2. Tomaten und abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden.

3. Blanchierte Mangoldblätter ausbreiten, Tofuscheiben von beiden Seiten dünn mit Würzsenfsauce bestreichen und darauf setzen.

4. Mit je 1 Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen, alles mit Mangold umwickeln eventuell mit Küchengarn zusammenbinden und in Aluminiumfolie einschlagen. Mangold-Päckchen im Backofen bei 250° C 15 Minuten grillen.

5. Restlichen Mangold in Stücke und Paprika ins Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Gemüse hineingeben, 10 Minuten garen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

6. Mangold Päckchen mit Fladenbrot und Mangoldgemüse servieren.

Feine Gemüse-Ei-Terrine

Für 4 Personen
1 Portion = 5 Points

80 g Kartoffeln
Salz
250 g Broccoli
200 g Karotten
3 Eier
75 g Scharskäse
2 EL Schnittlauchringe
200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
1 TL Zitronenschale
Pfeffer
Muskatnuss gerieben
100 g Mais

1. Kartoffeln in kochen36 Tm28004Tm(1.)Tj12 0 12 0wass0 18 TMi0 0 12 88.86 43BT628w 1r

Tofu Geschnetzeltes mit Spargel

Für 4 Personen
1 Portion = 5.5 Points

220 g Naturreis, trocken
700 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
400 g Räuchertofu, natur
Salz
Pfeffer
Muskatnuss, gerieben
2 TL Pflanzenöl
2 rote Paprikaschoten
1 große Zwiebel
200 g grüner Spargel
200 g Sojasprossen
2 EL Mehl
1 TL Majoran gehackt
Paprikapulver

1. Naturreis in 400 ml kochender Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen.

2. Räuchertofu in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Räuchertofu darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten.

3. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, zusammen mit Sojasprossen zugeben und mitbraten. Mit Mehl bestreuen, kurz bräunen lassen und mit restlicher Brühe unter Rühren ablöschen. Mit Majoran, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis auf Tellern servieren.

Gemüse-Reis-Salat

Für 4 Personen
1 Portion = 2,5 Points

1/4 TL Safranfäden
1 TL Kurkumapulver (oder Currypulver)
1/4 Kreuzkümmel
1 Msp. Zimt
1 Msp. Muskatnuss gerieben
Salz
Pfeffer
200 g Naturreis trocken
2 Tomaten
2 kleine Zucchini
2 Karotten
250 g Spinat (oder 200 g TK)
5 Frühlingszwiebeln
2 TL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)

1. 1/2 l Wasser mit Kurkuma, Safran, Kreuzkümmel, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen, Reis zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen, bis der Reis körnig ist.

2. Tomaten entkernen und vierteln. 1 Zucchini und 1 Karotte grob raspeln. Spinat in breite Streifen schneiden und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in fingerlange Stücke schneiden.

3. Frühlingszwiebeln, Spinat, die Hälfte der Tomatenviertel, grob geraspelte Zucchini und Karotte in einer beschichtete Pfanne geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Brühe zufügen und verrühren.

4. Restliche Karotte und Zucchini in Scheiben schneiden und verbliebene Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Reis mit gedünstetem Gemüse vermischen, Karotten-, Zucchinischeiben und Frühlingszwiebelringe unterheben.

Auberginen-Gemüse

Für 4 Personen
1 Portion = 4 Points

800 g Kartoffeln
Salz
3 Schmorgurken
2 Auberginen
1 Stange Blechsellerie
4 Tomaten
2 TL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
1 TL Basilikum, gerebelt
10 schwarze Oliven, ohne Stein
1 EL Kapern
2 EL Weißweinessig
1 EL Zucker

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

2. Gurken halbieren und entkernen. Gurken und Auberginen würfeln, beides salzen, 10 Minuten ziehen lassen und abspülen.

3. Sellerie in Scheiben schneiden. Tomaten entkernen und achteln.

4. Auberginenwürfel, Selleriescheiben und Gurkenwürfel in heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten, Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen.

5. Knoblauch zerdrücken und zugeben. Mit Pfeffer, Basilikum und Salz würzen. Oliven, Kapern und Tomatenachtel zugeben, mit Essig und Zucker süß-sauer abschmecken und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen. Auberginengemüse mit Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Spagetti mit Soja-Bolognese

Für 4 Personen
1 Portion = 6 Points

240 g Spagetti, trocken
Salz
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
6 Tomaten
2 Karotten
8 EL Tomatenmark
700 g passierte Tomaten
3/4 l Gemüsebrühe
180 g Sojagranulat
Pfeffer
Sojasauce

Für den Salat:
3 rote Paprika
1 Zucchini
400 g Feldsalat
100 g Mais
100 g Kresse
150 g fettarmer Joghurt
2 TL Zitronensaft
3 EL Orangensaft
einige Tropfen Süßstoff

1. Spagetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

2. Tomaten und Karotten in feine Würfel schneiden, zufügen und dünsten. Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben, Gemüsebrühe anließen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Sojagranulat zugeben, unterrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Bolognese mit Salz, Pfeffer und Sojasauce pikant abschmecken.

3. Paprika und Zucchini würfeln und mit Feldsalat, Mais und Kresse vermengen. Joghurt mit Zitronensaft und Orangensaft verrühren.

4. Sauce mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Spaghetti mit Soja Bolognese auf Teller anrichten und mit buntem Feldsalat servieren.

Tipp: Sojagranulat können Sie in vielen Reformhäusern und Naturkostläden kaufen!

Gemüsepfanne mit Exquisit

Für 4 Personen
1 Portion = 3,5 Points

400 g Kartoffeln
Salz
2 Eier
2 Zwiebeln
2 TL Olivenöl
1 Auberginen
1 TL Thymian, gehackt
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
Pfeffer

1. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Eier in Salzwasser ca. 8 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, auskühlen lassen und würfeln. Eier herausnehmen, auskühlen lassen, pellen und würfeln.

2. Zwiebeln würfeln, Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

3. Aubergine und Paprika würfeln. Kartoffeln-, Auberginen- und Paprikawürfel zufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. Eierwürfel unterheben, mit Salz, Thymian und Pfeffer abschmecken, kurz erhitzen und servieren.

Kürbis-Süßkartoffeln-Auflauf

Für 4 Personen
1 Portion = 7,5 Points

650 g Süßkartoffeln
1 kg Kürbisfleisch
60 g Gouda
3 Eier
6 EL Paniermehl
Salz
Pfeffer
1 TL Dill, gehackt
Chilipulver
1 TL Koriander
1 TL Basilikum
4 Scheiben Baguetterot

1. Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. 500 g Kürbisfleisch grob raspeln, Käse in feine Würfel schneiden und Eier verquirlen. Alles mit Paniermehl in eine Schüssel geben und vermischen.

2. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken, in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen.

3. Für den Dip restliches Kürbisfleisch würfeln, in Wasser ca. 5 Minuten garen, pürieren, abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Koriander und Basilikum abschmecken.

4. Kürbis-Süßkartoffel-Auflauf auf Tellern anrichten und mit Dip und Baguettebrot servieren.

Spinat-Champignon-Lasangne

Für 4 Personen
1 Portion = 3,5 Points

500g Spinat (oder 400g TK)
500g Champignons
4 El Mehl
Salz
Pfeffer
4 Tl Sojasauce
160g Lasagneblätter, trocken
1 Tl Pflanzenmargarine
6 EL ger. Emmentaler (32%)

1. Spinat waschen, nur wenig abgetropft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.

2. Champignons würfeln, in einer beschichteten Pfanne anbraten, herausnehmen und mit dem Spinat vermengen. Mehl über den Bratenfond streuen, Spinatwasser mit Wasser auf 280 ml auffüllen, unter Rühren angießen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

3. Lasagneblätter und Gemüse abwechselnd in eine ofenfeste mit Margarine gefettete Form schichten, dabei mit Lasagneblättern beginnen und mit Gemüse abschließen.

4. Mit ger. Käse bestreuen, Sauce angießen und im Ofen 30 Min. bei 200° backen.

Tipp: Besonders gut schmeckt die Lasagne, wenn Sie zusätzlich 200 g Tofuwürfel zufügen. Berechnen Sie Pro Portion 1 Point extra.

Pellkartoffeln mit Herings-Stipp

Für 4 Personen
1 Portion = 6 Points

4 große Kartoffeln
Salz
220g Bismarckhering
3 Gewürzgurken
1 Zwiebel
1 Apfel
150g Magermilchjoghurt
4 Tl Mayonnaise(20%)
2 El Gurkenwasser
Pfeffer
1 Kopfsalat
3 Tl Gemüsebrühe(2 Msp. Instant)
2 Tl Pflanzenöl
1 Tl Weißweinessig

1. Pellkartoffeln in kochendem Salzwasser garen.

2. Hering, Gurken, Zwiebel und Apfel würfeln und alles mischen. Joghurt und Mayonnaise verrühren, mit Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken,

Fruchtiges Garnelen-Curry

Für 4 Personen
1 Portion = 4 Points

2 Apfelsinen
150 g Magermilch-Joghurt
Salz, Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 EL Currypulver
8 Riesengarnelen, küchenfertig (à 60 g)
1 großer Chinakohl
2 EL geröstete Mandelblättchen
100 g fettarmer Joghurt
Cayenne-Pfeffer (z. B. von Fuchs)

1. Apfelsinen halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, Saft dabei auffangen und die halben Apfelsinenschalen zur Seite legen.

2. Apfelsinenfruchtfleisch fein würfeln. 1 EL Apfelsinensaft zur Seite stellen und für die Curry-Sauce den Rest des Saftes mit Joghurt verrühren, die Hälfte der Apfelsinenwürfel zufügen und mit Salz, Pfeffer, Süßstoff und Currypulver abschmecken.

3. Garnelen in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten anbraten.

4. Apfelsinenhälften auf Teller geben, je eine Garnele hineinstellen und einen Teil der Curry-Sauce einfüllen, mit verbliebenen Garnelen und Sauce auf Tellern anrichten und mit 1 Esslöffel Mandelblättchen bestreut servieren.

5. Chinakohl in Streifen schneiden. Restliche Apfelsinenwürfel zufügen und vermengen.

6. Für das Dressing Joghurt mit restlichem Apfelsinensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dressing über den Chinakohl geben, kurz ziehen lassen, mit restlichen Mandelblättchen bestreuen und zum Apfelsinen Garnelen-Curry servieren.

Scholle mit Kräuterkruste

Für 4 Personen
1 Portion = 4,5 Points

580 g Schollenfilets
1 TL Zitronensaft
2 EL französische Kräuter
2 EL Paniermehl
2 TL Pflanzenmargarine
Salz
Pfeffer
1/2 l Gemüsebrühe (3 TL Instant)
1 EL Pinienkerne
480 g Kartoffelpüree

1. Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln.

2. Kräuter, Paniermehl und Margarine verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermasse auf je 1 Seite der Schollenfilets streichen und anschließend im Backofen bei 200° C ca. 15 Minuten grillen.

3. Aubergine, Karotten und Zucchini würfeln.

4. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel hineinweben, ca. 10 Minuten garen, abgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pinienkernen bestreuen.

5. Scholle mit Gemüse und Kartoffelpüree servieren.

Currymuscheln mit Farfalle

Für 4 Personen
1 Portion = 6,5 Points

1,4 kg Miesmuscheln
200 g Farfalle, trocken
Salz
2 Schalotten
1/2 Chilischote entkernt
1/2 Stange Lauch
200 ml Fischfond
2 TL Currypulver
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Nelkenpulver
Pfeffer
150 g Erbsen (TK)
1 Kopfsalat
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
50 g fettarmer Joghurt
2 TL Zitronensaft
2 TL Petersilie, gehackt
einige Tropfen Süßstoff

1. Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen, Muscheln hineingeben und wenn alle Muscheln offen sind, Muscheln herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen und Muschelfleisch herauslösen.

2. Farfalle in kochendem Salzwasser bissfest garen. Schalotten in Würfel, Chilischote und Lauch in Ringe schneiden. Fischfond in einem Topf erhitzen, Currypulver, Lauch, Schalotten, Chili, Ingwer, Nelkenpulver und Pfeffer zugeben, aufkochen und reduzieren lassen. Sauce pürieren, abschmecken, Erbsen und Muschelfleisch zugeben.

3. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, Paprika in Streifen schneiden, zugeben und vermengen. Joghurt und Zitronensaft verrühren, Petersilie unterrühren, mit Salz und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.

4. Currymuscheln mit Farfalle und Salat servieren.

Grüne Spaghetti mit Lachs

Für 4 Personen
1 Portion = 7 Points

240g dünne grüne Spaghetti, trocken
Salz
500g Lachsfilet
Saft von einer Zitrone
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
150g fettarmer Joghurt
1 Tl heller Saucenbinder
1 El saure Sahne
2 Tl Senf
einige Blätter Minze

1. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.

2. Lachsfilet mit der Hälfte des Zitronensaftes säuern und salzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Lachs darin von beiden Seiten braten und warm stellen.

3. Gemüsebrühe mit Joghurt und saurer Sahne in einem Topf erhitzen, Saucenbinder einrühren und mit Senf, Salz und restlichem Zitronensaft abschmecken. Nudeln mit Senfsauce und Lachs auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Tipp: Dazu schmeckt vorzüglich ein Blumenkohl-Broccoli-Gemüse mit Senfsauce. Für die Senfsauce verdoppeln Sie einfach die Saucenmenge im Rezept! Berechnen Sie dann Pro Person 0,5 Points zusätzlich.

Garnelen-Salat mit Karambole

Für 4 Personen
1 Portion = 2,5 Points

360 g Garnelen, küchenfertig
Salz
Pfeffer
1 kleiner Eisbergsalat
1 kleiner Kopfsalat
3 mittelgroße Karambolen
6 Mandarinen
4 Tl Sesamöl
einige Tropfen Süßstoff

1. Garnelen salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten ca. 8 min. anbraten.

2. Grünen Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Karambolen in Scheiben schneiden, 4 Mandarinen filetieren und alles mit Garnelen auf Tellern anrichten.

3. Restliche Mandarinen auspressen, Saft mit Sesamöl verrühren und mit Salz und Süßstoff abschmecken. Sauce über den Salat träufeln und servieren.

Roter Kabeljau mit Tomatenreis

Für 4 Personen
1 Portion = 5 Points

600 g Kabeljaufilets
Saft von 1/2 Zitrone
eine Tropfen Süßstoff
4 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
2 EL Sesam
1 Stange Bleichsellerie
650 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
4 Zwiebeln
8 Tomaten
100 g Langkornreis, trocken

1.

Zander in Zitronenquarkschaum

Für 4 Personen
1 Portion = 6 Points

1 Zitrone
4 Schalotten
2 TL Pflanzenöl
600 g Zanderfilet
Salz, Pfeffer
einige Tropfen Süßstoff
325 g Magerquark
3 Eigelb
1 TL grüne Pfefferkörner
50 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
2 TL Basilikum, gehackt
1 kg Blattspinat
1 Knoblauchzehe
Muskatnuss, gerieben
600 g gekochte Kartoffeln

1. Zitronenschale in dünne Streifen abschälen und Zitrone auspressen. Schalotten würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel hineingeben und dünsten.

2. Zanderfilet salzen, pfeffern, hineinlegen, Zitronensaft mit Süßstoff verrühren, anließen, Zitronenstreifen zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Zander herausnehmen und warm stellen.

3. Quark, Eigelb, Gemüsebrühe und grüne Pfefferkörner zum Zitronen-Sud zubeben, leicht aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Zander mit Zitronenquarkschaum übergießen und mit frischem gehacktem Basilikum bestreuen.

4. Spinatblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und ausdrücken. Knoblauch zerdrücken, zum Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Zander mit Zitronenquarkschaum, Kartoffeln und Spinat servieren.

Seelachs mit grünem Pfeffer

Für 4 Personen
1 Portion = 4,5 Points

600 g Kartoffeln
Salz
Pfeffer
450 Seelachsfilet
2 Zwiebeln
2 rote + gelbe Paprikaschoten
60 g gekochter Schinken
1 EL grüne Pfefferkörner
150 g Mais
Paprikapulver, edelsüß
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 EL Schmand
1 EL Petersilie (gehackt)

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Seelachsfilet salzen und pfeffern.

3. Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprika würfeln und Knoblauch zerdrücken. Schinken würfeln, in einer Pfanne fettfrei anbraten. Zwiebelringe dazugeben und glasig dünsten. Paprikawürfel, Knoblauch und grüne Pfefferkörner zugeben, unter Rühren braten, Mais zufügen, Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.

4. Fischfilet auf das Gemüse legen und zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Fischfilet herausnehmen und warm stellen. Schmand in des Gemüse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Fisch mit Salzkartoffeln und Gemüse auf Tellern anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tagliatelle mit Scampi-Käse-Sauce

Für 4 Personen
1 Portion = 5,5 Points

240g Tagliatelle, trocken
Salz, Pfeffer
300g Scampi (TK)
1 Fenchelknolle
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
400ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 Knoblauchzehen
2 TL Dillspitzen (z. B. von Fuchs)
2 EL Schmelzkäse
1 EL heller Saucenbinder
1 Salatgurke
4 Tomaten
100g fettarmer Joghurt
2 TL französische Kräuter
1 TL weißer Balsamicoessig
2 TL Walnüsse, fein gehackt

1. Tagliatelle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Scampi von allen Seiten ca. 10 min anbraten.

3. Fenchel in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Brat-Folie herausnehmen, Gemüse in die Pfanne geben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 10min dünsten. Knoblauch zerdrücken, die Hälfte davon mit Dill, Saucenbinder und Schmelzkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für den Salat Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten achteln und beides vermischen. Joghurt mit restlichem Knoblauch, Kräutern und Balsamicoessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Gurken-Tomaten-Salat geben.

5. Tagliatelle mit Sauce auf Tellern anrichten, mit Walnüssen bestreuen und dazu Gurken-Tomaten-Salat servieren.

Schlemmerfilet à la Bordelaise

Für 4 Personen
1 Portion = 5 Points

600 g Kabeljaufilets
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1/2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Paniermehl
1 TL Basilikum gehackt
1 TL Thymian, gehackt
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 TL Pflanzenmargarine
1 EL Creme fraiche
1 EL Schmand
350ml Gemüsebrühe (3 1/2 TL Instant)
300g Kirschtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
150g Zuckererbsenschoten
4 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
240g gegarter Reis

1. Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

2. Rote Paprika, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Paniermehl, Kräuter, Zitronenschale, Paprika, Schalotte, Knoblauch, Margarine und Creme fraiche verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer würzen, Fischfilets in eine Auflaufform legen, Paprika-Kräutermasse darauf verteilen und etwas andrücken.

3. 150 ml Gemüsebrühe mit Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auflaufform gießen. Schlemmerfilet im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 min grillen.

4. Kirschtomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Zuckererbenschoten diagonal durchschneiden und gelbe Paprika würfeln. Gemüse vermengen, salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Restliche Gemüsebrühe angießen und unter Rühren ca. 5min kochen lassen. Tomatenmark unterrühren, aufkochen lassen und mit Sojasauce abschmecken.

5. Schlemmerfilets mit buntem Tomatengemüse und Reis servieren.

Seezungen-Kräuterroulade

Für 4 Personen
1 Portion = 4 Points

5 Tomaten
7 EL Tomatenmark
1 TL Koriander, gehackt
2 TL Thymian, gehackt
Salz, Pfeffer
1 EL Sojasauce
8 Seezungenfilets (a 70g)
2 TL Zitronensaft
16 Wirsingblätter
500ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
20 Kirschtomaten
2 TL italienische Kräuter
600g gekochte Kartoffeln

1. Tomaten würfeln und mit 6 Esslöffeln Tomatenmark, Koriander, Thymian und Majoran vermischen. Tomaten-Kräutermasse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

2. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

3. Wirsingblätter blanchieren. Die Filets auf je zwei Wirsingblätter legen, mit der Hälfte der Tomaten-Kräutermasse bestreichen, aufrollen und mit Küchengarn zubinden.

4. Rouladen in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten vorsichtig anbraten und in einen Topf geben. Von der Gemüsebrühe 2 EL zur Seite stellen, Rest angießen und ca. 10min garen. Seezungen-Kräuterrouladen herausnehmen und warm stellen.

5. Für die Sauce Sud reduzieren, restliche Tomaten-Kräutermasse zugeben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen.

6. Kirschtomaten halbieren, mit Kräutern in eine Schüssel geben und vermengen.

7. Restliche Gemüsebrühe mit restlichem Tomatenmark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und durchmischen.

8. Fisch-Kräuterrouladen mit Sauce, Tomatensalat und Kartoffeln servieren.

Garnelenspieße mit Senf-Dip

Für 4 Personen
1 Portion = 2,5 Points

120g Garnelen, küchenfertig
1 Zwiebel
1 TL Worcestersauce
Knoblauchsalz
Pfeffer, Salz
1 TL Senf (z.B. Löwensenf mittelscharf)
150g Magermilch-Joghurt
2 TL Dillspitzen
einige Tropfen Süßstoff
1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
300g Mais (Konserve)
2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
4 EL Tomatenmark
1 TL Basilikum, gehackt
1 TL Majoran, gehackt
Chilipulver
4 Scheiben Baguettebrot

1. Garnelen auf Spieße stecken.

2. Zwiebel fein hacken, mit Worcestersauce, Knoblauchsalz und Pfeffer verrühren und die Spieße damit bestreichen. Spieße in eine Auflaufform legen und im Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.

3. Für den Dipp Senf, Joghurt und Dill verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

4. Paprika in Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen.

5. Für das Dressing Gemüsebrühe mit Tomatenmark, Basilikum und Majoran verrühren und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Paprikasalat geben und kurz ziehen lassen.

6. Garnelen mit Senf Dipp, buntem Paprikasalat und Baguettebrot servieren.

Gemüse-Forelle

Für 4 Personen
1 Portion = 6 Points

1 Broccoli
3 Karotten
Salz, Pfeffer
4 geräucherte Forellenfilets (a 120g)
1 EL Zitronensaft
200g Sojasprossen
200g Mais (Konserve)
550ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
100g fettarmer Joghurt
1 EL Sojasauce
180g Naturreis, trocken

1. Broccoli in Röschen teilen, Karotten in Scheiben schneiden und beides kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren.

2. Forellenfilets salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und in eine Auflaufform legen.

3. Gemüse abgießen, mit Sojasprossen und Mais vermengen und auf den Forellenfilets verteilen.150ml Gemüsebrühe mit Joghurt und Sojasauce verrühren, angießen und im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

4. Naturreis in restlicher Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen. Gemüse-Forelle mit Naturreis servieren.